



اسال علم النفس

عن جائحة كرونا



صدرت عن طالبات الدبلوم العالي في التوجية والإرشاد النفسي قسم علم النفس
كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ١٤٤١هـ – ٢٠١٩م

الرؤية والرسالة
للجامعة

قسم علم النفس
Psychology Department



الرؤية

تحقيق الريادة والتميز محليا وإقليميا في اعداد الكوادر المتخصصة في : مجالات علم النفس

قسم علم النفس
Psychology Department

الرسالة

اعداد الكفاءات البحثية والاستشارية المتخصصة في مجالات علم النفس والتي تلبي حاجات المجتمع وسوق العمل وتسهم في تحقيق رؤية وتطلعات المملكة التنموية الطموحة

شطر الطالبات
psyedumf@uqu.edu.sa

حوار مع
فيروس كورونا



كلمة العدد

لا تستطيع أي مجلة وربما في أي مكان ، ان ترسم ملامحها وتحدد وجهتها منذ العدد الأول أو الثاني، لكنها تحاول أن تقدم المؤشرات الأولى لطموحها ووجهتها عبر الدرب الثقافي الطويل والصعب.

وليس من التهويل في شيء إذا قلنا أن اصدار مجلة ثقافية بطموح يتوسل الجدية والابداع، وما احوجنا إلى ممارسة التفكير والابداع ضمن شروط واقع موسوم دائما من قبل الآخرين وحتى من قبل ابناء جلدتنا وقيمنا وهمومنا.

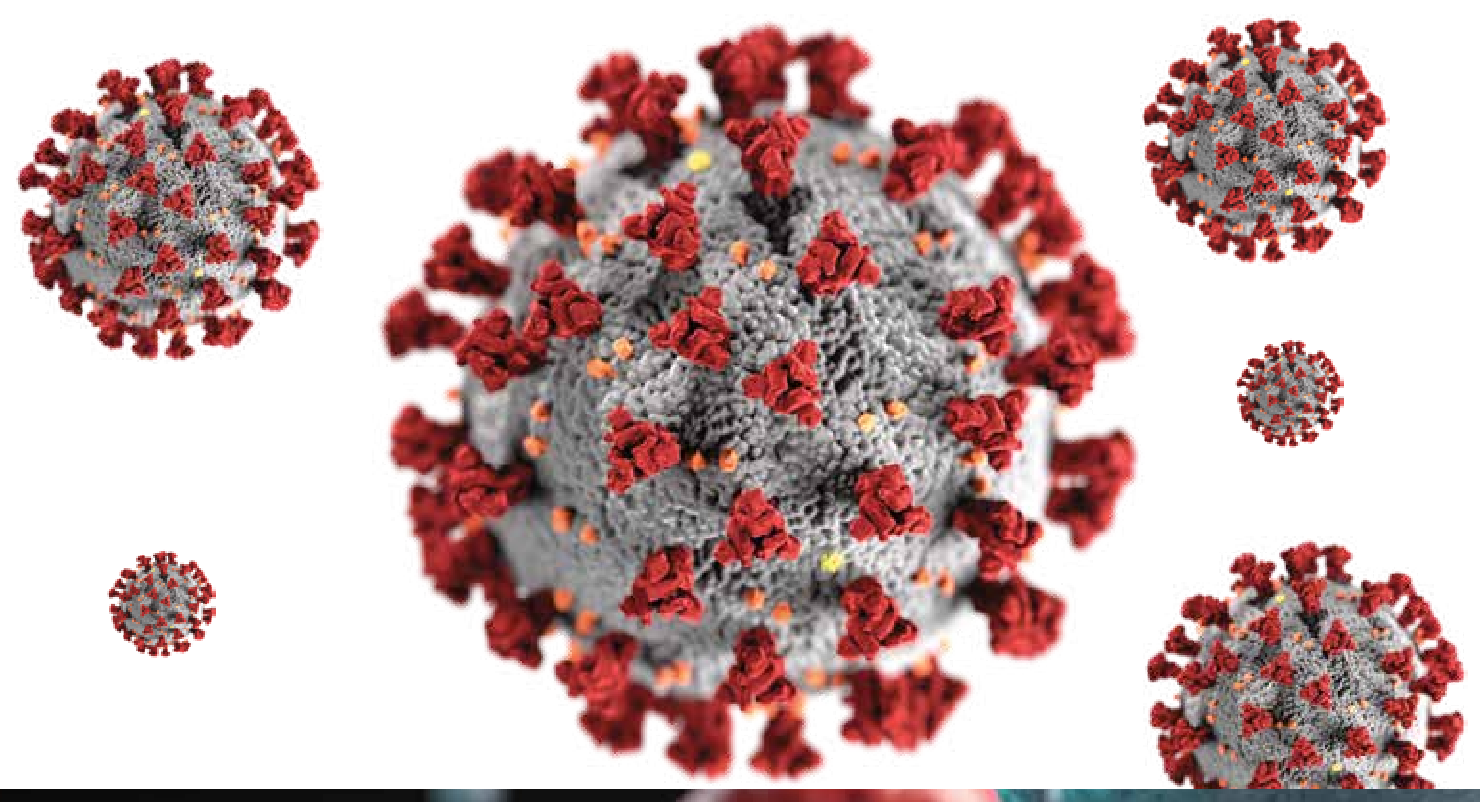
ماهو فايروس كورونا الجديد

فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يُعرف أنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كورونا (nCoV) هو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر.

وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر. وهناك عدة أنواع معروفة من فيروسات كورونا تسري بين الحيوانات دون أن تصيب عدواها البشر حتى الآن.

وتشمل علامات العدوى الشائعة: الأعراض التنفسية والحمى والسعال وضيق النفس وصعوبات التنفس. وفي الحالات الأشد وطأة قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.

وتشمل التوصيات النموذجية لمنع انتشار العدوى غسل اليدين بانتظام وتغطية الفم والأنف عند العطس والسعال، وطهو اللحوم والبيض بشكل كامل. ويتعين كذلك تجنب مخالطة أي شخص تظهر عليه أعراض الأمراض التنفسية كالسعال والعطس.





فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

حقائق رئيسية

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا مستجد (فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية)،

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة .

الأعراض

يتراوح الطيف السريري للعدوى بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية بين عدم ظهور أية أعراض (غياب الأعراض) وبين الأعراض التنفسية المعتدلة وحتى المرض التنفسي الحاد الوخيم والوفاة. وتتخذ الأعراض النمطية للإصابة بمرض فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية شكل الحمى والسعال وضيق التنفس. أما الالتهاب الرئوي فهو شائع ولكنه لا يحدث دائماً. كما تم الإبلاغ عن أعراض مَعدية معوية، تشمل الإسهال. ويمكن أن يتسبب الاعتلال الوخيم في فشل التنفس، الذي يتطلب التنفس الاصطناعي والدعم في وحدة العناية المركزة. ويبدو أن الفيروس يتسبب في مرض أوخم لدى المسنين، والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وأمراض الرئة المزمنة وداء السكري .

مصدر الفيروس

إن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية فيروس حيواني المصدر ينتقل من الحيوان إلى البشر. ومنشأ الفيروس لم يُفهم بعد فهماً تاماً، ولكن حسب تحليل مختلف جينومات الفيروس يُعتقد أن منشأه في الخفافيش .

فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية في العاملين في مجال الرعاية الصحية

حدث انتقال الفيروس في مرافق الرعاية الصحية في عدة بلدان، بما في ذلك انتقاله من المرضى إلى مقدمي خدمات الرعاية الصحية، وانتقاله بين المرضى في اماكن الرعاية الصحية قبل تشخيص الإصابة بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. فلا يمكن على الدوام تحديد المرضى المصابين بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية في وقت مبكر أو دون فحص لأن أعراض هذه العدوى وسماتها السريرية الأخرى لا تقتصر عليها تحديدا.

استجابة المنظمة

تعمل المنظمة مع الأخصائيين السريريين والعلماء في البلدان المتضررة، وعلى الصعيد الدولي، من أجل جمع وتبادل البيانات العلمية لتكوين فهم أفضل للفيروس والمرض الذي يتسبب فيه، ولتحديد أولويات الاستجابة لفاشية، واستراتيجيات العلاج، وأساليب التدبير العلاجي السريري. كما تعمل المنظمة مع البلدان على وضع استراتيجيات الوقاية من أجل مكافحة الفيروس. وتقوم المنظمة، مع البلدان المتضررة والشركاء التقنيين الدوليين والشبكات، بتنسيق الاستجابة الصحية العالمية لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، بما في ذلك ما يلي: توفير أحدث المعلومات عن الوضع؛ وإجراء تقديرات المخاطر والتحريات المشتركة مع السلطات الوطنية؛ وعقد الاجتماعات العلمية؛ وتوفير الإرشادات والتدريب للسلطات الصحية والوكالات الصحية التقنية بشأن توصيات الترصد المبدئية والفحص المختبري للحالات والوقاية من العدوى ومكافحتها والتدبير العلاجي السريري.



الأسرة.. دور توعوي محوري في التصدي لـ«كورونا»

تلعب الأسرة دوراً مهماً ومحورياً في تعزيز التوعية لدى الأبناء باتباع السلوكيات والممارسات الصحية، التي يجب أن تقترن منذ الصغر، حتى تصبح ثقافة يمارسها الأطفال في سلوكياتهم وتعاملاتهم اليومية .

إرشادات

وأوضحت الدور الكبير، الذي تقوم به الأسرة لتطبيق وترسيخ الإرشادات الصحية لدى كل أفراد الأسرة بمن فيهم الأطفال، لتصبح سلوكاً ونمط حياة يومياً لتفادي مختلف الأمراض بما فيها فيروس كورونا المستجد، مشددة على أهمية اختيار المصادر التثقيفية الصحيحة والموثوقة للمعلومات.



دروس الجائحة

لا بد أن نبدأ بإقرار ضروري هو أن جائحة كورونا العالمية، هي حتى الآن أكبر تحدٍ وجودي حقيقي وملموس وواقعي تواجهه الحضارة البشرية وليس فقط النظام العالمي والرأسمالية، فقد أصبح والحالة الراهنة، وهذه مفارقة فجة، تصور سيناريو نهاية العالم أسهل حتى من تصور نهاية النظام الرأسمالي!

لقد جاء هذا الوباء مهما كانت حقيقة ظهوره التي مازالت على ما يبدو غامضة وغير محسومة، ليضع تحت المساءلة والامتحان والمراجعة الجميع بدون استثناء: أفراد وجماعات ومنظمات وأجهزة، قادة وموظفون وأشباه موظفين وحكومات ودول وشركات، أفكار ونظريات وقيم وأخلاق ومبادئ وفلسفات وثقافات وأديان.

إنه التاريخ الإنساني وقد توقف لحظة تأمل عميق ليعيد النظر في مساره ووجهته. ألا يمكن أن نعتبرها إشارة من التاريخ على أن الإنسان بلغ منه الجموح والجنوح والجنون والغرور ما لا يمكن أن يحتمل؟

لا أمل في رفع الحجر وإنهاء حالة الطوارئ العالمية، الا من خلال التأسيس لعولمة إنسانية فعلية تقوم على التكامل والتعاون من منطلق الانتماء إلى الأسرة الإنسانية، والحرص على سلامتها وسلامة الكوكب الذي نعيش فيه، وإلا فنهاية التاريخ تصبح محتومة وليس مجرد دعاية مجازية .



ثقافة و مجتمع

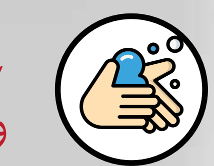


إجراءات العزل المنزلي عند الاشتباه في إصابة أحد أفراد الأسرة بكورونا

بعد الانتشار الواسع لفيروس كورونا في مختلف دول العالم، أصبح من الممكن إصابة أي شخص بذلك الفيروس التاجي المستجد خاصة أصحاب المناعة الضعيفة، وعند إصابة أحد الأشخاص بالمنزل بأي أعراض تشبة أعراض الكورونا، يتعين عزل المريض داخل المنزل لحين إبلاغ مقدمي الرعاية واتخاذ الإجراءات اللازمة.

نستعرض في التقرير التالي طرق عزل المشتبه في إصابتهم بفيروس الكورونا منزليًا.

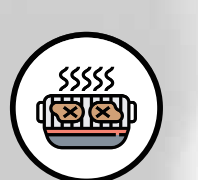
حيث أوضحت منظمة الصحة العالمية القيام بعدد من الإحتياطات اللازمة والتي تتمثل فيما يلي:




غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس

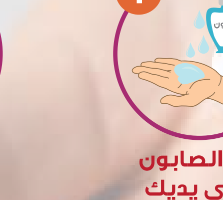


طهي اللحوم
والبيض **جيداً**



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسي
مثل السعال والعطس

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين







هل نحن مستعدون نفسياً للتعامل مع ما يثيره كورونا من مخاوف؟

مع متابعة تطورات انتشار فيروس كورونا المستجد حول العالم، يصبح الشعور بالضغط النفسي أمراً متوقعاً، فكيف تبدو ردود فعل العرب؟ وهل لدينا الاستعداد النفسي الكافي للتعامل مع الضغط الناتج عن الخوف من الفيروس؟

تعامل الكثيرون بالعالم العربي مع ظهور فيروس كورونا باعتباره خطراً بعيداً لن يصل إليهم، إلى أن تسلل مقترباً منهم أكثر فأكثر متسبباً في تسرب الخوف والقلق لنفوس الجميع

بعد أن استيقظ الملايين قبل أيام على حديث عن فيروس غامض يمكنه سلب البشر حياتهم، استخف الكثيرون بالأمر أو حتى لم يعطوه أي جزء من اهتمامهم أصلاً، إذ لم يتخيل أحد أن يتحول ذلك الفيروس، الحامل لاسم لا يعكس أي خطورة، أن يصبح كابوساً يطارد الجميع لفترة لا يُعرف مداها.

ولحين انتهاء الأزمة: هل نحن مستعدون نفسياً للتعامل مع كل ما يتسبب فيه حالياً من ضغط نفسي، وما يترتب عليه من عواقب قد تصل لحد فقدان عزيز؟ السؤال يبدو مقبضاً للنفس وكئيباً، لكن الإجابة عليه ضرورية، فالاستعداد من شأنه أن يجنبنا السقوط براثن الفيروس، أو على الأقل يخفف من أثر الصدمة نوعاً ما.

"المحاكاة" من اللامبالاة حتى الذعر!

ومع بداية ظهور حالات الإصابة بفيروس كورونا في دول عربية، تنوعت ردود الفعل على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي ما بين "السخرية" أحياناً و"اللامبالاة" في أحايين أخرى، فضلاً عن تساؤل عدد من غير المهتمين بالأسباب خلف مشاعرهم تلك.

ولكن بزيادة أعداد الإصابات بالفيروس عبر العالم العربي واتخاذ حكومات عربية لقرارات وإجراءات، اتسم الكثير منها بالصرامة كغلق المطارات وفرض حظر التجول، بدأت كل من السخرية وعدم المبالاة على حد سواء في التراجع تدريجياً ليحل محلهما الخوف والقلق.

يرى أحد الأخصائيين بالصحة النفسية أن تطور ردود الفعل بشأن ظهور وانتشار فيروس كورونا طبيعي وله أسبابه حيث يشرح أن اللامبالاة الأولى كانت للاعتقاد بوجود الفيروس في الصين فقط، ومع انتقاله لدول أخرى تحدث الكثيرون عن كونه "مجرد دور برد عادي"، ولكن بمتابعة الوضع السيئ في إيطاليا اتخذ الموقف طابع أكثر جدية.

أسباب الصدمات لدى العرب؟

وفقاً لدليل برنامج "رأب الفجوة في الصحة النفسية" الصادر عن منظمة الصحة العالمية، فإن "الضغط النفسي والخسائر الكبيرة الناجمة عن "حالات الطوارئ الإنسانية قد تولد الحزن والخوف والذنب والعار واليأس، فترفع من خطر الإصابة باضطراب اكتئابي معتدل إلى حاد.

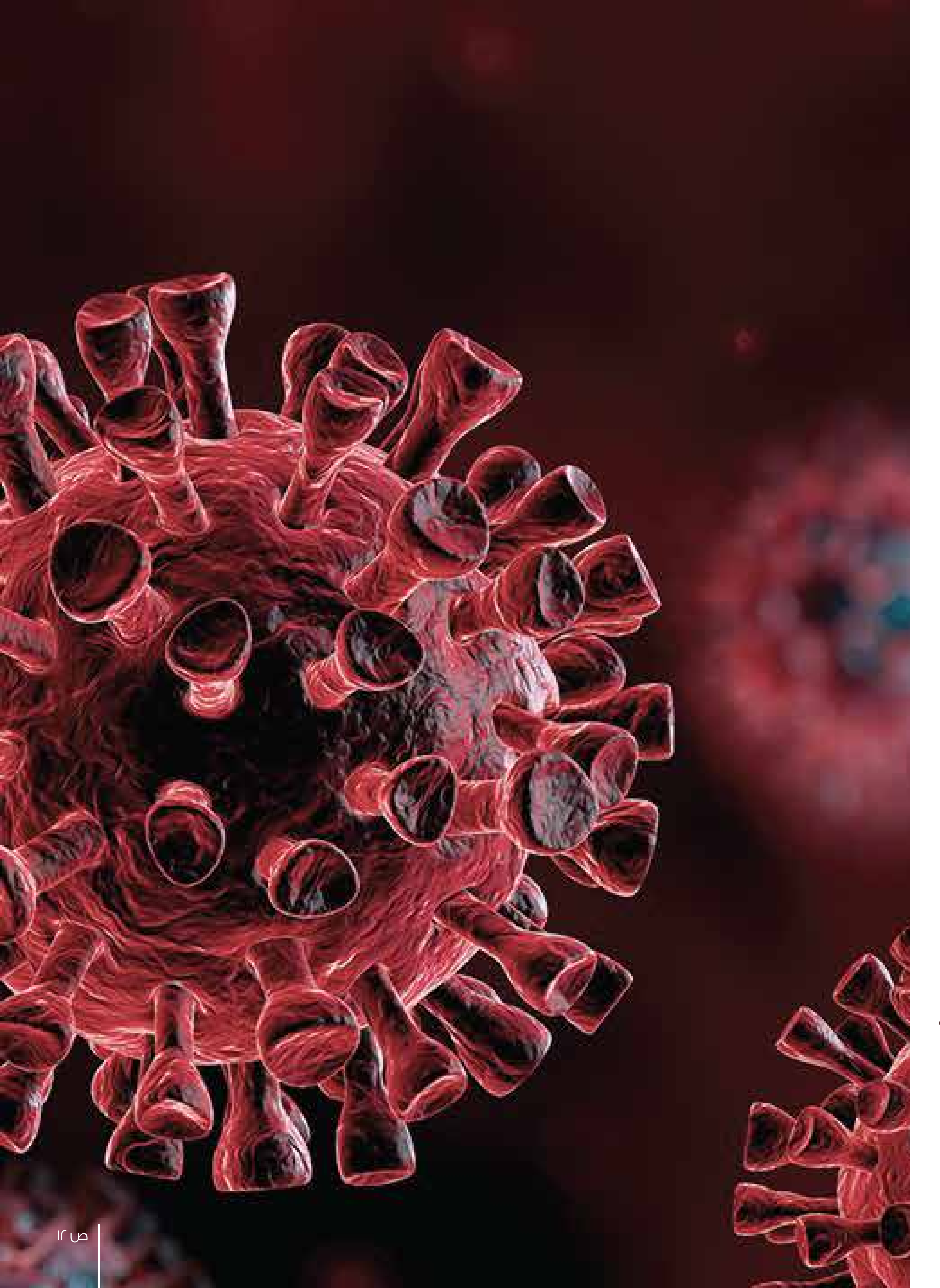
ويرى أن ظهور وانتشار فيروس كورونا لن يؤثر على الحالة النفسية لغالبية العرب بنفس حجم تأثيره على شعوب العالم الغربي، "حيث شهد العرب كوارث أخرى كثيرة"، على حد وصفه.

إلا أنه يؤكد كذلك على أن "الخوف هو الشعور السائد حالياً لدى الجميع بغض النظر عن اختلافاتهم لكونه أمر غريزي"، لكنه فقط يخشى من أن تدفع هذه الغريزة بالبعض بدون تفكير واعي نحو "سلوكيات تؤدي لإيذاء الأخرين ربما تصل لحد سرقة الاحتياجات الأساسية "

كيف نتعامل مع الوضع؟

عادة ما تحدث الأعراض الأولى للصدمة مباشرة بعد وقوعها، لكن في بعض الأحيان تحدث الأعراض لاحقاً بعد سنوات نتيجة لاستمرار مواقف الحياة الضاغطة، ليتم التعامل على عدة مستويات تشمل العلاج نفسي ودعم اجتماعي وربما، وفقاً لما يذكره كتيب "اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية" الصادر عن الصليب الأحمر.

ويؤكد على ضرورة "أن نتعامل بشكل أكثر إنسانية مع بعضنا البعض في الوقت الحالي"، كما يدعو الجميع إلى تحمل المسؤولية واتباع التعليمات الوقائية وعدم التصرف باندفاع وبشكل غير عاقل محذراً من أن "إحساس البعض بقرب النهاية ربما يؤدي بهم للتصرف بشكل عشوائي يؤذي الآخرين، ولكن يجب أن نذكر دائماً أنه ليست هذه هي النهاية ويمكننا أن ننجو جميعا."





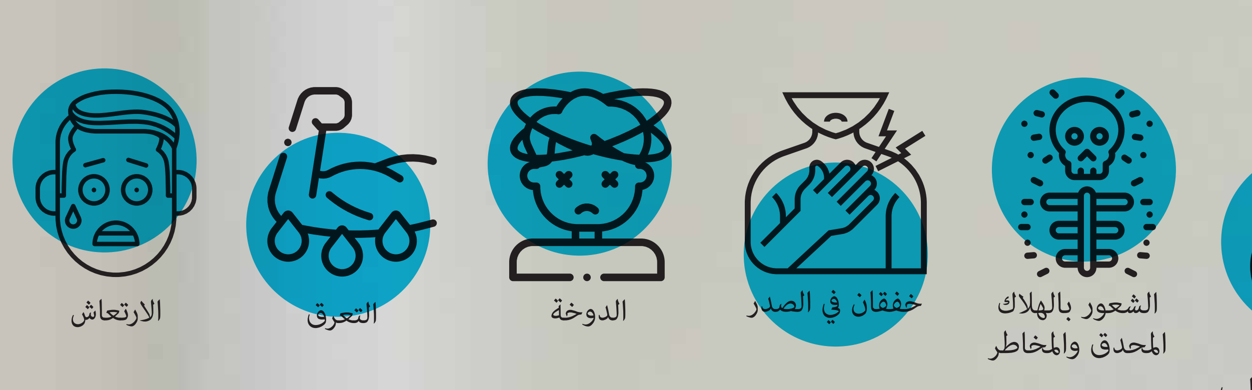
كيف تتجنب نوبة الفزع الشرائية؟.. إليك دليل التعامل مع الأزمات

أصيب البعض بالذعر مع انتشار فيروس كورونا المستجد، وهرع الأشخاص لتخزين السلع التموينية، ولجأ البعض إلى السوبر ماركت لشراء ما يفوق احتياجاتهم الغذائية.

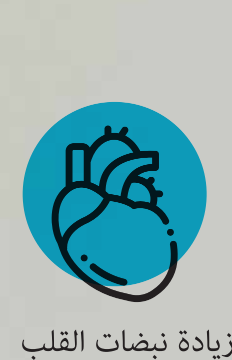
ويعرف هذا السلوك بنوبة الفزع الشرائية، وهو أحد أعراض نوبات الهلع، حسبما قال الدكتور محمد هاني، استشاري الصحة النفسية وتعديل السلوك، موضحًا: "يعتمد هذا السلوك على نوبة هلع أو فزع، ويكون ناتج عن طاقة سلبية وشحن ومخاوف، بالإضافة إلى أن الشخص يكون سهل التأثر وغير قادر على إدارة الأزمة".

أعراض الإصابة بنوبة الهلع

وحسبما أفاد موقع "مايو كلينك"، فإن هناك أعراض تنذر عن الإصابة بنوبة الهلع:















نوبات الهلع.. هكذا تسيطر على الأعراض وتتحكم في مخاوفك

أسباب الإصابة بنوبة الهلع الشرائية

قد تصيب نوبة الهلع الأشخاص في المنزل أو السيارة، ويرجع "هاني" الأسباب إلى صعوبة تعامل البعض مع الأزمات، منوهًا إلى أن انتشار فيروس كورونا المستجد هو مشكلة صحية، التعامل معها يكون باتخاذ التدابير الوقائية الصحية، وليس بتخزين السلع التموينية.

التعامل مع نوبة الهلع الشرائية

أن هذا السلوك يضر الآخرين ماديًا ونفسيًا، ويجب التوقف عنه، والتعامل مع الأزمات قدر الإمكان، من خلال بعض الإرشادات التالية:

1- التوقف عن قراءة الأخبار السلبية، والتعامل مع المصادر الرسمية فقط، مثل منظمة الصحة العالمية.

2- طمأنة نفسك والمحيط بك، أنه يمكن التعامل مع الأزمة.

3- التوقف عن الشراء والتفكير في أن هذه السلع لن تنتهي ويمكن النزول في أي وقت لشرئها، حتى في حال الحجر الصحي، تسمح الحكومات لشخص بالنزول.

4- التفكير في الآخرين، وأن هذا السلوك سيرفع من سعر السلع الغذائية، ويضع الآخرين في ضغط مادي ونفسي، يعود عليك في النهاية عند الشراء فيما بعد.

5- اتخاذ كافة الخطوات للوقاية من الفيروس، والتي أعلنتها منظمة الصحة العالمية، ومن بينها النظافة الشخصية والابتعاد عن التسليم وخلق مسافة بين الأشخاص.

6- الحديث عن الحياة اليومية الطبيعية مع الآخرين والأصدقاء، وتقليل مساحة الحديث عن انتشار الفيروس والشعور بالفزع، قدر الإمكان، للطمأنينة وتقليل مشاعر التوتر والقلق.

كيفية التعامل مع شخص مصاب بنوبة الهلع الشرائية

أن التعامل مع الأشخاص المصابين يجب أن يكون بالطمأنينة، والابتعاد عن أي أسلوب يوحي بالذعر.

أنفاس قصة قصيرة جدا

هذا الولد الصغير أمه ماتت من
كرونا ، وقالوا له إن أمك تحولت
لنجمة في السماء!!!
أخوه الأكبر لم يتمالك نفسه وهو
يشاهد شقيقه يُأشّر على النجمة
ويُنادي النجمة على أنها أمه
الميتة...
قدتكون رسالة بالغة لحالات الفقد
التي اجتاحت العالم بأكمله...
لذلك الْتزِموا بالنصائح وتجنبوا
التجمعات كي لانُصاب بإذن الله
ولانفقد عزيز علينا...
(كفانا استهتارًا)

لكل من يظن نفسه (سوبرمان)

إن كانت مناعتك تحصّنك من فايروس كورونا فثق تماماً بأنك لست سوى ناقل له لأحبائك وذويك وهم ليسوا مثلك!!

لماركيز
شيء خطير سيحدث

(إشاعة)

في قرية صغيرة جداً، تعيش فيها سيدة مسنة مع ابنين اثنين، ابن في السابعة عشرة، وابنة أصغر منه في الرابعة عشرة. كانت الأم تقدم وجبة الفطور لابنيها، فرئيا في وجهها ملامح قلق شديد. يسألها الابنان عمّا أصابها. فتجيبهما:

ــ لا أدري، لكنني استيقظت بإحساس أن شيئاً خطيراً جداً سيحدث في هذه القرية.

يضحك الابنان منها ويقولان إنها هواجس عجوز.

يذهب الابن ليلعب البلياردو، وفي اللحظة التي يوشك فيها على توجيه ضربة كارامبولا شديدة البساطة، يقول له الخصم:

ــ أراهنك ببيزو أنك لن تفلح .

يضحك الجميع. ويضحك هو أيضاً. ويوجه ضربة الكارامبولا ولا يفلح فيها. يدفع البيزو، ويسأله الحاضرون: ما الذي حدث، لقد كانت كارامبولا سهلة جداً؟ فيجيب:

ــ صحيح، لكنني ما زلت قلقاً من شيء قالته أمي هذا الصباح عن أمر خطير سيحدث في هذه القرية.

يضحك الجميع منه، ويعود الذي كسب البيزو إلى بيته، ويجد أمه ومعها ابنة عم أو حفيدة أو أي قريبة أخرى. فيقول سعيداً بالبيزو:

ــ كسبت هذا البيزو من داماسو بأسهل طريقة، لأنه أبله.

ــ ولماذا هو أبله؟

ــ لم يستطع تحقيق ضربة كارامبولا سهلة جداً لأنه مضطرب بسبب قلق استيقظت به أمه اليوم، وإحساسها بأن شيئاً خطيراً جداً سيحدث في هذه القرية.

عندئذ تقول له أمه:

ــ لا تسخر من هواجس المسنين، لأنها تتحقق أحياناً.

تسمع القريبة الحاضرة ما قاله، وتذهب لشراء لحم. تقول للجزار :

ــ اعطني رطل لحم. وبينما هو يقطع اللحم، تضيف قائلة:

ــ من الأفضل أن تعطيني رطلين، لأنهم يقولون إن شيئاً خطيراً سيحدث، ومن الخير أن نكون مستعدين.

يبيعها الجزار اللحم، وعندما تأتي سيدة أخرى لتشتري رطل لحم، يقول لها:

ــ خذي رطلين لأن الناس يأتون إلى هنا قائلين إن شيئاً خطيراً سيحدث، وهم يستعدون ويشترون مؤناً.

فتجيبه السيدة عندئذ:

ــ لديّ أبناء كثيرون، من الأفضل أن تعطيني أربعة أرطال.

تأخذ أربعة أرطال. وهكذا يبيع الجزار اللحم كله خلال نصف ساعة، ثم يذبح بقرة أخرى ويبيعها كلها، وتأخذ الشائعة بالانتشار. وتأتي لحظة يكون جميع من في القرية بانتظار حدوث شيء. تُشلّ النشاطات كلها. وفجأة، في الساعة الثانية بعد الظهر، يشتد الحر كالعادة. فيقول أحدهم:

ــ هل لاحظت شدة هذا الحر؟

ــ أجل، ولكن الحر شديد على الدوام في هذه القرية.

إنها قرية شديدة الحر؛ حتى إن الموسيقيين فيها يثبتون أجزاء آلاتهم الموسيقية بالقطران ولا يعزفون إلا في الظل، لأنهم إذا عزفوا عليها تحت الشمس تسقط مفككة.

ــ ومع ذلك ــ يقول أحدهم ــ لم يحدث قطّ أن كان الحر بهذه الشدة في مثل هذا الوقت.

ــ بلى، ولكن ليس بهذه الشدة التي هو عليها الآن.

وفي القرية المقفرة، في الساحة المقفرة، يحطّ فجأة عصفور، وينتشر الخبر: «يوجد عصفور في الساحة». ويأتي الجميع مذعورين لرؤية العصفور.

ــ لكن العصافير تحطّ دوماً هنا أيها السادة .

ــ أجل، ولكن ليس في مثل هذه الساعة.

وتأتي لحظة من التوتر الشديد يكون معها جميع أهالي القرية متلهفين بقنوط للمغادرة دون أن يجدوا الشجاعة لفعل ذلك. فيصرخ أحدهم:

ــ أنا رجل وافر الرجولة، وسوف أرحل.

يوضّب أثاثه، وأبناءه، وبهائمه، ويحشر كل ما لديه في عربة ويجتاز بها الشارع المركزي حيث تراه القرية البائسة كلها. وتأتي لحظة يقولون فيها: «إذا كان هذا قد تجرأ على الذهاب، فسوف نذهب نحن أيضاً». ويبدأ هجر القرية بكل معنى الكلمة. تُحمل الأمتعة، والبهائم، وكل شيء. ويقول شخص آخر ممن يغادرون القرية: «عسى ألا تقع المصيبة على كل ما بقي من بيتنا»، وعندئذ يحرق بيته، ويحرق آخرون بيوتاً أخرى. يهربون بذعر رهيب وحقيقي، كما لو أنه هروب من حرب، وبينهم تمضي السيدة صاحبة النبوءة وهي تقول:

ــ لقد قلتُ لهم إن شيئا خَطيرا سوف يحدث؛ فقالوا إنني مجنونة ..

غابريل غارسيا ماركيز ..

انتبه.. 5 أمراض نفسية يسببها فيروس كورونا

بعد انتشار فيروس كورونا وظهور العديد من الأشخاص المتأثرين نفسيًا بتفشي الفيروس المستجد أو بظروف العزل في المنازل، ومع المعاناة الصحية من مرض كوفيد 19، فهل يؤدي هذا الفيروس إلى الإصابة بالأمراض النفسية؟

فيمّا يلي نستعرض في السطور التالية، الأمراض النفسية التي قد يجلبها لنا فيروس كورونا المستجد، وفقًا للمجلة العلمية "Psychiatric times".

قال دكتور عاصم شاه، ودكتور نضال مقدم، دكتوراه في علم الأوبئة، خلال مقالهما المنشور في المجلة، 22 مارس، إن الأمراض الفيروسية المعدية ترتبط بمستويات أعلى من الاضطرابات النفسية، وتزداد معدلات الاكتئاب، والتي عادةً ما تظهر بعد العدوى.

وحدد الطبيبان 5 أمراض نفسية يمكن أن تصيب الأشخاص خلال تفشي فيروس كورونا المستجد، وهي:

1- الوصم

تتسب الأوبئة في وصم الأشخاص المصابين، ولاحظ الباحثون أنه خلال الأزمة الأخيرة في التعامل مع كوفيد 19، تم وصم المصابين بالأمراض المُعدية، وعلى إثرها كوفيد 19، وكان النساء والرجال من أصل أسيوي، وخاصّة الصينين، ضحايا الوصم الاجتماعي، وكشفت الدراسة أنهم تعرضوا لمستويات عالية من التهديدات والتفاعلات المحملة بالوصم، والتقييمات المتسرعة والاستجابة الدفاعية، ونصحت الدراسة بعمل الأطباء النفسيين على هذا الجانب ونشر المعلومات الصحيحة.

2- انعدام الثقة الطبية

يشير مصطلح "انعدام الثقة الطبية" إلى عدم الثقة في العلاج الطبي والتقدم، بسبب انخفاض موارد الرعاية الصحية، إلى جانب احتمالية سوء الاستخدام المحتمل في أوقات الأزمات، وارتبط انعدام الثقة، خلال جائحة فيروس كورونا، باعتقاد الأشخاص بنظريات المؤامرة، ويمكن أن يؤدي إلى انعدا الثقة الطبية إلى اتجاهات مكافحة لحركات التطعيم، أو انخفاض الالتزام بالتوصيات الصحية والممارسات العامة لمكافحة العدوى، وهو ما حدث في تعامل معظم البلدان مع كوفيد 19.

3- اضطرابات القلق والتوتر

يتوقع العلماء في تلك الدراسة، أن تظهر آثار الأمراض المعدية في شكل القلق والذعر، مثل القلق بشان إصابة العدوى، وانتقالها إلى الأقارب والأصدقاء، وفي حال ظهور الأعراض، حتى لو كانت البسيطة من كوفيد 19، فإن عدم وجود علاج نهائي للفيروس، يؤدي إلى زيادة حدة القلق بسهولة، في معظم الحالات لا تصل أعراض القلق إلى اضطرابات القلق والتوتر، ولكن سيستفيد المرضى من الطمأنينة والتعليم.

4- الوسواس القهري

الشعور بالقلق الزائد، والحاجة إلى التدخل عندما يكون شخص متسخ، ويحتاج إلى غسيل أو تنظيف أو تعقيم، هو قلق ناتج عن الوسواس القهرية، حيث أن القلق أحد الأعراض الناتجة عن الوسواس القهري، والتجارب الإدراكية، مثل الشعور بالأوساخ على الجلد، ويمكن أن تؤدي هذه الهواجس إلى الخبرات الحسية، مثل الهلوسة اللمسية، ويعاني منها 75% من مرضى الوسواس القهري.

5- الاضطرابات الذهانية

يعتقد المريض أنه مصاب بعدوى لكنه يتهرب من العلاج، ويشير الأطباء إلى أن العدوى الوهمية يمكن أن تحدث داخل الاسرة الواحدة، ويوضح الأطباء أنه لم تتم دراسة الإصابات الوهمية في سياق الأوبئة إلا أنه من المتوقع أن تزداد الحالات بسبب الإصابات غير المحتملة، وينصح الأطباء بالتعامل بهدوء وطمأنة المرضى، بعدم وجود أي أعراض.

"توصيات مهمة من علماء النفس"

1. أعزل نفسك عن الأخبار حول فايروس كورونا، فكل ما تحتاج إلى معرفته، أصبحت الآن تعرفه بالفعل.
2. لا تبحث عن عدد الموتى، فهذه ليست مباراة لكرة القدم لكي تعرف النتيجة النهائية...تجنب ذلك.
3. لا تبحث عن معلومات إضافية على الإنترنت، لأنها ستضعف حالتك الذهنية.
4. تجنب إرسال رسائل مرعبة ومحبطة، أذ أن بعض الناس ليس لديهم نفس القوة العقلية التي تملكها، فبدلاً من مساعدتهم، ستقوم بتنشيط الأمراض فيهم، كالاكتئاب مثلاً.
5. أبحث عن ألعاب للترفيه عن للاطفال، وتبادل الأحاديث معهم وأروي القصص لهم.
6. حافظ على الانضباط في المنزل عن طريق غسل يديك ووضع لافتة أو تنبيه لكل شخص يعيش معك.
7. سيساعد مزاجك الإيجابي على حماية جهازك المناعي، في حين ثبت أن الأفكار السلبية تضعف جهازك المناعي وتجعله عاجزاً عن مقاومة الفايروسات.
8. الأهم من كل ذلك ، أن تؤمن إيمانا راسخا بأن هذا الوباء سوف يمر وسنكون جميعاً في أمان....!
9. كن إيجابيا ... كن آمنا



في ظل تفشي فيروس كورونا.. كيف تساعد المصاب بالوسواس القهري؟

الوسواس القهري أحد الاضطرابات النفسية المتعلقة بالقلق الزائد، وفي ظل تفشي جائحة كورونا قد تكون تلك الفترة شديدة الصعوبة على المرضى الذين يعانون من الاضطرابات المتعلقة بالوساوس القهرية، كما أنها قد تكون بيئة خصبة لآخرون للإصابة بالقلق المفرط الذي قد يؤدي في النهاية إلى الوسواس القهري.

نستعرض في التقرير التالي في ظل تفشي أزمة فيروس كورونا كيف يمكن مساعدة مريض مصاب بالوسواس القهري؟

اضطراب الوسواس القهري نوع من أنواع الاضطرابات المرتبطة بالقلق الغير مبرر أو الزائد عن الحد، يتسم المصاب به بتبني أفكار ومخاوف زائدة تجاه بعض الأشياء، غالبًا ما يعي الشخص أنه لديه تلك الوساوس ولا يستطيع التحكم بها ولكنها تقوده لتصرفات مبالغ بها، ويصاحب المريض عدد من الأعراض المزعجة، وفقًا لموقع

ومن أبرز تلك الأعراض ما يلي:

- القلق المبالغ فيه.
- العزلة الاجتماعية.
- النظافة المبالغ بها.
- تخيل أشياء غير واقعية.
- تصرفات عدوانية.
- إيذاء النفس جراء اتباع بعض الأنماط الوقائية كغسل اليدين أو الشعر بشكل مبالغ فيه وبصورة قاسية، مما يعرض البشرة والجلد للضرر المبالغ به في بعض الأنماط.
- الخوف المبالغ به من أشياء غير منطقية.
- عدم الشعور بالأمان.

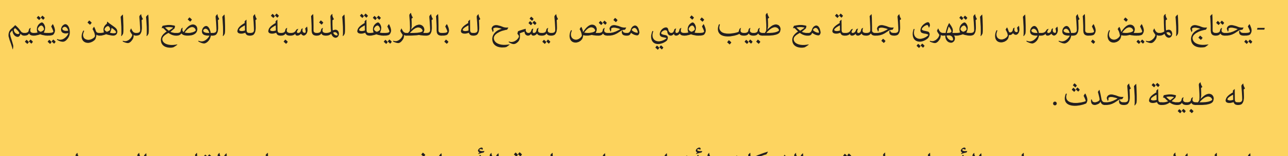
ومع أزمة تفشي فيروس الكورونا قد يكون الأمر أعقد بكثير لدى من يعاني من الوسواس القهري، لأنه بشكل عام وطبيعي لديه قلق زائد من شأن العدوى والاتساخ والاهتمام بالنظافة إلى حد قد يلحق به الأذى، وعند معرفته بوجود وباء عالمي اجتاح العالم وتسبب في إحداث وفيات سيجعله ذلك يشعر بالذعر وتزداد حدة الأعراض التي يعاني منها بشكل كبير إذا لم يحاول السيطرة على الأمر، ويتدخل المحيطين به أيضًا للمساعدة، وقد يتعرض لعدد من المضاعفات الخطيرة والتي تتمثل في التالي:

- اضطرابات في الطعام تصل إلى الامتناع عن تناول أي طعام.
- محاولة تنفيذ أفكار انتحارية.
- اللجوء إلى الإدمان.
- اضطراب في النوم، سواء بالنوم لساعات طويلة متواصلة، أو عدم القدرة على النوم نهائيًا.

اقرأ أيضًا: انتبه.. 5 أمراض نفسية يسببها فيروس كورونا

نصائح لمساعدة مريض الوسواس القهري

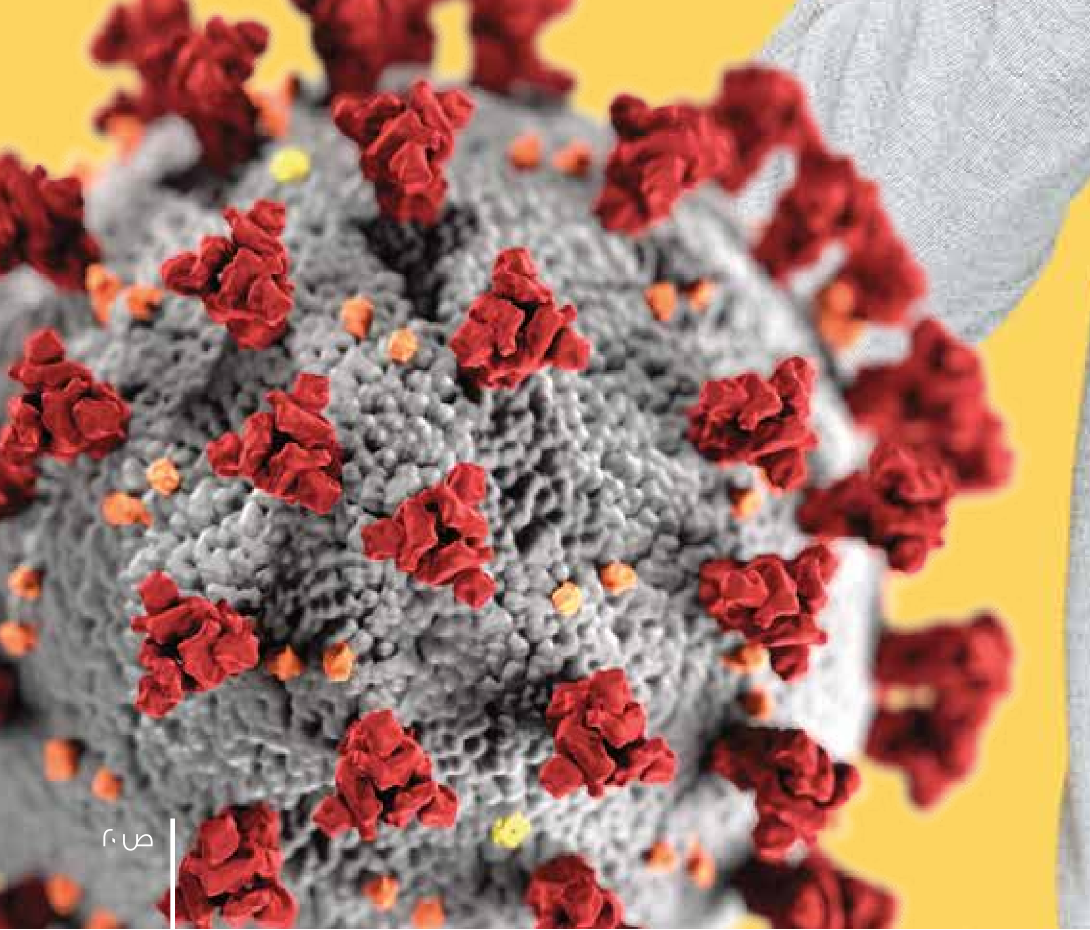
في ظل الوضع الراهن واستمرار أزمة الفيروس المستجد، يحتاج المريض إلى التدخل العلاجي والنفسي لمحاولة السيطرة على الأمر لحين انقضاء الوباء، ويتعين على المحيطين به أيضًا مساعدته عن طريق اتباع التعليمات التالية :



- يحتاج المريض بالوسواس القهري لجلسة مع طبيب نفسي مختص ليشرح له بالطريقة المناسبة له الوضع الراهن ويقيم له طبيعة الحدث.
- إبعاد المريض عن مصادر الأخبار على قدر الإمكان، لأن استمرار متابعة الأحداث يزيد من نوبات القلق والتوتر لديه، مما يساهم في زيادة حدة الأعراض .
- اطلاعه على الأخبار الإيجابية وحالات التعافي ونسبة نجاح العلاج والصفات الحميدة التي خلقها الفيروس في الشعوب.
- عدم التعامل معه على أنه يبالغ بالأمر واحترام مشاعره وأفكاره التي تبدو مبالغ بها وغير منطقة .
- إبعاد أي أدوات حادة من أمامه حتى لا يؤذي نفسه.
- وضع المصاب بالوسواس القهري تحت المراقبة المستمرة مع الاهتمام بعدم شعوره بالأمر.
- الاهتمام بتناوله لجرعات العلاج المحددة له والتي يقرها الطبيب المتابع لحالته.
- خلق أجواء عائلية هادئة مليئة بالتفاصيل لإلهائه عن أفكاره.
- تجنب جداله في الأفكار التي يتحدث عنها.
- استشارة طبيب نفسي مختص لسؤاله عن كيفية التعامل مع مريض الوسواس القهري في ظل أزمة تفشي الكورونا.
- الالتزام بالتدابير الصحية الوقائية على أكمل الوجه وفقًا لما أقرته المنظمات الصحية، لأن ذلك سيزيد من شعور المصاب بالوسواس القهري بالأمان والراحة، مما يقلل من حدة الأعراض ويحسن من حالته.



في ظل تفشي فيروس كورونا.. كيف تساعد المصاب بالوسواس القهري؟





نوبات الهلع.. هكذا تسيطر على الأعراض وتتحكم في مخاوفك

تجلس في هدوء أو تستعد للقيام ببعض الأعمال وأنت في صحة جيدة، ثم تنتابك حالة من الخوف الشديد والمفاجئ.. تتسارع ضربات قلبك.. تشعر أن العالم يدور من حولك.. ترتجف.. تصاب بالغثيان ولا تستطيع السيطرة على ضربات قلبك المتسارعة وتشعر أنك ستموت لا محالة.

هذا ما يعرف باسم نوبة الفزع أو الهلع وهي حالة مفاجئة من الخوف الشديد والمنهك، والتي تصيب الفرد منا فجأة ودون مقدمات، وقد تحدث خلال وقت الاسترخاء أو النوم أو أثناء القيام ببعض الأعمال أو مواجهة بعض المواقف، بحسب موقع «Help Guid».

غالبا ما ترتبط نوبات الفزع بمواقف معينة نخاف منها مثل عبور الجسر أو التحدث لنا أمام الناس، خصوصا إذا كان الموقف مرتبط بحدوث نوبة هلع سابقة.. تشعر فيها بالخطر ولا تستطيع الهرب من الموقف الذي يضايقك.

قد تحدث نوبات الهلع للشخص سواء أكان يشعر بالسعادة ويتمتع بصحة جيدة أو مصاب ببعض الاضطرابات النفسية مثل اضطراب الهلع والرهاب الاجتماعي والاكتئاب.

وبغض النظر عن هذا كله فإن نوبات الهلع يمكن معالجتها سواء باستخدام تقنيات تتبعها مع نفسك للسيطرة على الأعراض أو بواسطة العلاج النفسي.

أعراض نوبة الفزع

نوبة الفزع تختلف عن الخوف الطبيعي الذي قد نشعر به في مواقف معينة مثل الخوف من الامتحان أو الخوف من مقابلة عمل جديدة، في أن نوبة الهلع يصحبها خوف شديد يشل التفكير والحركة تماما، وتصحبها بعض الأعراض الجسدية التي تزيد الأمر سوءا مثل:

ضيق في التنفس

الخفقان وزيادة سرعة ضربات القلب

آلام في الصدر أو عدم الشعور بالارتياح

الارتجاف

الشعور بعدم الواقعية أو كأنك منفصل عن الواقع

التعرق

الغثيان أو اضطراب المعدة

الشعور بالدوار أو الإغماء

الشعور بالخدر

الخوف من الموت أو فقدان السيطرة

قد تأتي نوبات الهلع في أي وقت ومكان، خلال التسوق أو خلال قيادة السيارة أو بينما أنت تسترخي على الأريكة في المنزل؛ وتصل لقمتها في حدود 10 دقائق، وقد تستمر الأعراض لمدة من 20 دقيقة إلى 30 دقيقة، وفي حالات نادرة جدا تستمر لمدة ساعة كاملة.

أسباب نوبات الفزع

أسباب الإصابة بنوبة الفزع لا تزال غير واضحة لكن هناك بعض الأمور التي ترتبط بقدومها مثل:

التاريخ الوراثي كإصابة أحد أعضاء العائلة بنوبات الهلع -

- الأحداث الانتقالية التي قد تسبب ضغطا، مثل التخرج من الجامعة أو البدء في وظيفة جديدة أو الزواج أو ولادة طفل.

- الضغط العصبي الشديد مثل فقدان شخص عزيز أو الطلاق أو فقدان الوظيفة.

السيطرة على نوبة الهلع

لا يهم إذا كانت النوبة التي تصيبك شديدة أو قوية، فهناك بعض التقنيات التي تساعدك على الاسترخاء وتجاوز المحنة بسلام، مثل:

- الابتعاد عن الكحول والتدخين والكفايين: فكلها تعمل على إثارة نوبات الهلع وتزيد من أعراض القلق.

- تعلم التحكم في التنفس: فهذا يعمل على تهدئتك عنما تبدأ في الشعور بالقلق.

-تعلم تقنيات الاسترخاء: مثل اليوجا والتأمل واسترخاء العضلات، فهي تعمل على إزالة التوتر، وتعزز الشعور بالسعادة

-التواصل وجها لوجه مع العائلة والأصدقاء: فأعراض القلق تصبح أسوأ عندما تشعر بالعزلة، أما التواصل مع الأشخاص المقربين فهو يعمل على تقليل هذه الأعراض.

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: فممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة فقط ستساعدك على تقليل أعراض القلق والتوتر.

- النوم لفترة كافية: فعدم أخذ كفايتك في النوم يجعل أعراض القلق أسوأ ويعرضك للمزيد من نوبات الفزع.

علاج نوبات الهلع

علاج نوبات الفزع يعتمد على المزج بين العلاج الدوائي والعلاج النفسي بواسطة الطبيب المختص.

العلاج الدوائي

العلاج الدوائي يستخدم للسيطرة مؤقتا أو تقليل الأعراض الجسدية المصاحبة لنوبة الهلع، ورغم ذلك فهو لا يحل المشكلة الأصلية وحده، بل يحتاج إلى جلسات العلاج النفسي بجانبه وتغير نمط الحياة.

العلاج النفسي

ويستخدم فيه العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على أنماط التفكير والسلوكيات التي سببت هذه المشاعر المكثفة من الخوف، ويساعدك على النظر لمشاكلك بشكل أكثر واقعية.

يهدد بضعف المناعة.. كيف تحارب قلقك لمواجهة الكورونا؟

مع انتشار فيروس كورونا في مختلف بقاع العالم، وزيادة أعداد المصابين وكذلك الوفيات، ومتابعة الأخبار الآنية والعاجلة باستمرار أصاب ذلك البعض بالقلق المفرط، مما أثر على روتين حياتهم، ولا يقتصر الأمر على ذلك فقط بل قد يتسبب الهلع في ضعف الجهاز المناعي بالجسم مما يزيد من فرص الإصابة بالعدوى.

نستعرض في التقرير التالي كيف يؤثر القلق على الجهاز المناعي للجسم، وطرق تساعد على إدارة القلق لتخطي أزمة الكورونا.

تأثير أزمة كورونا على الصحة النفسية

عند حدوث أزمات من الطبيعي أن يتأثر الشخص ويشعر بالقلق على نفسه ومن حوله، ولكن عندما يزداد ذلك عن المعدل الطبيعي قد يعرض الشخص للكثير من المخاطر إذ تتأثر جميع الأجهزة الحيوية بالجسم ومنها الجهاز المناعي، وفقًا لموقع "Very well health" وهناك عدد من العلامات التي توضح الإصابة بالقلق المفرط ومن أبرزها ما يلي:

صعوبة في النوم.

اضطراب في الشهية سواء بالزيادة أو النقصان.

عدم القدرة على التوقف عن متابعة الأخبار.

الانفعال الشديد.

العزلة الاجتماعية.

شراء وتخزين كميات كبيرة من المؤن الغذائية.

كيف يؤثر القلق المفرط على الجهاز المناعي بالجسم؟

القلق المفرط هو اضطراب نفسي يؤثر على الشخص نفسه وكذلك المحيطين به، يتسبب في اضطراب الأجهزة الحيوية بالجسم، مما يؤثر على الوظائف الرئيسية لتلك الأجهزة، ويتضرر الجهاز المناعي بالجسم بصورة كبيرة جراء التعرض للقلق المفرط والمستمر.

الجهاز المناعي هو الخط الدفاعي الأول للجسم الذي يكبح الالتهابات والعدوى التي تهاجم الجسم، فعند شعور الشخص بالقلق والخوف، يتأثر الجهاز المناعي بعدد من الطرق منها:

- يزداد الجسم في إنتاج هرمون الكورتيزول الذي يعارض عمل الجهاز المناعي، إذ أنه يتسبب في خفض كمية البروتينات التي تحفز الخلايا المناعية للدفاع عن الجسم ضد أي عدوى، مما يقلل من كفاءة الجهاز المناعي ويصبح الشخص عرضة للإصابة بالعدوى أكثر من غيره.
- يؤثر القلق على الخلايا الليمفاوية الموجودة بالجسم، والتي لها دور فعال من حيث مكافحة العدوى والقضاء على الالتهابات التي تواجه الجسم، مما يقلل كفاءة الجهاز المناعي، ويجعل الجسم يستغرق وقت أطول في التعافي
- قد يتسبب القلق في زيادة فرص التعرض للكثير من الأمراض كأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك السكري، مما يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالعدوى من غيره.

طرق تساعدك على إدارة القلق المفرط

القلق شعور إنساني طبيعي، ولكن إذا لاحظ أحد أنه مصاب بالعلامات السابق ذكرها، فيعني ذلك أنه دخل في مرحلة القلق المفرط، وعليه القيام بعدد من النصائح التي تساعده على التحكم بالقلق وحماية جسده من مخاطره المفرطة، ومن أبرز تلك النصائح ما يلي:

- البعد عن متابعة الأخبار بشكل مستمر والاكتفاء بمعرفة أبرز المستجدات إذا كان ذلك يشعر الشخص بالقلق والخوف.
- الانعزال عن السوشيال ميديا إذا كانت مصدر للقلق.
- القيام بالتمرينات الرياضية البسيطة التي تساعد الشخص على شغل وقته، وتحسن تدفق الدم بالجسم وتساعده على القيام بوظائفه الحيوية.
- الاستمتاع بقراءة أحد القصص المثيرة، قد يساهم ذلك في إبعاد الشخص عن التفكير في مخاوفه.
- الابتعاد عن دائرة الأشخاص المزعجة الذين يبثون الخوف والإحباط في النفوس.
- الاستحمام بالماء الدافئ خاصة قبل الخلود للنوم، يقلل من القلق ويساهم في استرخاء عضلات الجسم مما يساعد على النوم بعمق.
- تناول المشروبات الدافئة التي تساعد على الاسترخاء وإزالة القلق.
- إستغلال الوقت في ممارسة الهوايات المفضلة، ينمي تلك المواهب ويساعد الشخص على عدم التفكير فيما يقلقه.



التفاؤل والضحك يعززان مناعة الجسم

قدم موقع "WebMD" النصائح الآتية: التي قد لا يتوقعها العديدون لتعزيز مناعة الجسم

- مارس الاسترخاء: يؤدي التعرض المطول للضغط النفسي إلى مشاكل عديدة، من ضمنها إضعاف جهاز المناعة، وذلك بناء على ما وجدته الدراسات. لذلك، ينصح بمحاولة تجنب الضغط النفسي عبر الالتزام بممارسة الاسترخاء والقيام بالنشاطات المحببة.
- قم بإنشاء شبكة اجتماعية: جميعنا يعرف أهمية الأصدقاء في حياتنا، لكن قد يجهل العديدون بأن الروابط الاجتماعية القوية لها تأثير إيجابي قوي على الصحة. فإن أردت تعزيز علاقاتك الاجتماعية، فبإمكانك التطوع أو المشاركة في مجموعات تهتم باهتماماتك، كما واهتم بما لديك من علاقات موجودة أصلا.
- كن متفائلا: عندما تفكر بشكل إيجابي، تقوم دفاعات جسمك بالعمل بشكل أفضل. لذلك، فحتى في الأوقات الصعبة، انظر إلى الجانب الإيجابي من الأمور ولا تفكر بالجانب السلبي منها.
- اضحك: لا يساعدك الضحك فقط على الشعور بشكل جيد، وإنما أيضا يعزز من قوة جهازك المناعي. فقد وجدت إحدى الدراسات أن من ضحكوا بشكل كبير عند مشاهدتهم فيديوهات مضحكة كان جهاز المناعة لديهم يعمل بشكل أفضل، غير أنه لم يعرف بعد ما إن كان ذلك يعمل أيضا على الوقاية من الأمراض على المدى الطويل.
- تناول الخضراوات والفواكه الملونة: تحتوي الخضراوات والفواكه ذات الألوان الزاهية على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، والتي تعمل على حماية الجسم مما يعرف بالشوارد الحرة، وهي جزيئات تعد مؤذية للخلايا. وللحصول على كم كبير من مضادات الأكسدة، عليك بتناول البرتقال والفلفل الرومي والبروكلي والكيوي والفراولة والجزر والبطيخ والبابايا، بالإضافة إلى الخضراوات ذوات الأوراق الداكنة.
- استخدم الأعشاب والمكملات الغذائية: تساعد بعض هذه المنتجات على تعزيز جهازك المناعي، لكن يجب عليك التأكد أولا من أنها بالفعل تناسبك وتعد مفيدة لك. وبما أنها تتفاعل مع الأدوية، فعليك بإعلام طبيبك قبل استخدامها وقبل قيامه بوصف أي دواء لك.
- مارس الرياضة: تعد ممارسة التمارين الرياضية طريقة بسيطة لتعزيز جهازك المناعي، كما أنها تقلل من الضغط النفسي لديك وتجعلك أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.
- أقلع عن التدخين إن كنت مدخنا: اصنع بجهازك المناعي معروفا عبر الإقلاع عن التدخين. اطلب النصيحة من طبيبك حول كيفية القيام بذلك. كما وتجنب التدخين السلبي.
- اغسل يديك: تخلص من الجراثيم قبل أن يكون على جسمك محاربتها، وذلك باستخدام الماء الجاري والصابون. اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. أما إن لم يكن باستطاعتك الوصول إلى الماء والصابون، فعليك باستخدام معقم اليدين، إلا أن كانت يداك متسختين جدا.
- نم جيدا: لن يمتلك جهازك المناعي القوة الكافية لمحاربة الأمراض إن لم تحصل على قدر كاف من النوم. يحتاج معظم البالغين إلى نحو 9-7 ساعات من النوم كل ليلة.



حجر صحي ليس إلا.. استثمر وقتك وافعل ما تحب

بعد انتشار فيروس كورونا المستجد على مختلف بقاع وأصقاع الأرض، اضطرت بعض الدول لفرض الحجر المنزلي على مواطنيها ومنعهم من الخروج إلا للضرورة القصوى فقط.

ويعرف الحجر المنزلي بأنه يتمثل بقضاء أكبر قدر ممكن من الوقت داخل المنزل، وفي حال كان المحجور عليه صحيا لا يعمل عن بعد فإنه سيشعر بملل كبير، وسيقضي فترة الحجر الصحي بمزاج سيئ.

وعليه كان لا بد من البحث لمعرفة أفضل الطرق التي يمكن أن تكون مسلية ومفيدة لإمضاء فترة الحجر هذه بأقل خسائر ممكنة، فإليك بعض النصائح:

روايات جديدة

يمكن أن تكون القراءة هذه الأيام أداة فعالة جدا لكسر الملل وتغيير الروتين اليومي أثناء فترة الحجر، فقراءة الروايات الجديدة بحسب خبراء، قادرة على أن تجعلك تنسى ولو لوقت قليل واقعا ربما يكون مزعجا.

حفظ القرآن الكريم

من الممكن أن تكون حفظ القرآن في وقتنا الحالي افضل وقت للحفظ والتسميع بدون انشغال والتمعن في معانيه لتمضية هذه الفترة، لذلك فإن الحرص على سماع القراءات المختلفة تعمل على سكينة النفس يوميا خلال الحجر أمر مفيد تماما، لأنها تريح الأعصاب وتساعد على تنقية الذهن.

العائلة

في الفترة الأخيرة، كان لمواقع التواصل الاجتماعي دورها الكبير وتأثيرها القوي على حياة الأفراد، لهذا فإن فترة الحجر الصحي ستكون فرصة جميلة لإمضاء وقت أكبر مع العائلة بعيدا عن ضغوطات الحياة.

هوايات منسية

لكل شخص تقريبا هوايات معينة يفلح بها دون غيرها، إلا أن ضغوط العمل والدراسة أو حتى العائلة والتزاماتها وأيضا ضيق الوقت تجبر المرء على نسيان هواياته هذه، إلا أن فترة الحجر الصحي هذه وفرت إلى حد كبير وقتا للأفراد لممارسة هواياتهم المنسية تلك، فإذا كنت من هواة الطهي هذه فرصتك لتعلم الطبخ، إما من برامج يوتيوب أو من أفراد العائلة.

أما إذا كنت إعلاميا مثلا، فهذه فرصتك للغوص في ملفات كنت تفتقر لمعلومات عنها.

مشاهدة الأفلام عادة هي واحدة من أكثر الأنشطة التي تستهوي الناس، سواء في دور السينما أو في المنازل، فهذه الأيام هي الأفضل لتطبيق هذه المتعة في المنازل.

وقامت جامعة ام القرى قسم علم النفس بتبني مبادرة #غايتنا_دعمك_لزيادة_وعيك بعمل حملة لخدمات الإرشاد النفسي والجلسات الإرشادية عبر الهاتف لكل من يحتاج اليه وكانت بادرة رائعة أفادة الكثيرين



قسم علم النفس Psychology Department

#غايتنا_دعمك_لزيادة_وعيك

خدمة الاستشارات والجلسات الارشادية

مجال الارشاد النفسي العام

د.سالم محمد المفرجي
smmfarriji@uqu.edu.sa

د.عبير محمد الصبان
٠٥٥٥٥٢٦٣٤٤
amsabban@uqu.edu.sa

د.حنان عبدالرحيم المالكي
٠٥٠٤٧٧٦٤٧٤(واتساب)

د.أمل محمد بدر
٠٥٤٠٠٠٦٢٠٨
ambadr@uqu.edu.sa

أ.د.هشام محمد مخيمر
٠٥٠٨٣٣١٦٣٣
hmmokhamer@uqu.edu.sa

د.هاني سعيد محمد
٠٥٦٤٤٥٦٥٦٠
hshmohammed@uqu.edu.sa

د.هدى صالح الشميمري
hsshimeimri@uqu.edu.sa

د.عبدالله احمد العطاس
aattas@uqu.edu.sa

د.سميه عزت شرف
Seasharaf@uqu.edu.sa

د. حنان محمد محبوب
hmmahboob@uqu.edu.sa

د.عادل عبدالله باجابر
aabajaber@uqu.edu.sa

د.احمد كامل الحوراني
akhorany@uqu.edu.sa

مجال الارشاد النفسي التعليمي

د.محمد جعفر ثابت
mjthabit@uqu.edu.sa

د.طارق عبدالعالي السلمي
tasilami@uqu.edu.sa

د.سميره محارب العتيبي
smotibia@uqu.edu.sa

د. حنان حمادي الحربي
٠٥٠٥٥٦٧٣٧٥
hhharbi@uqu.edu.sa

د.نوار محمد الحربي
٠٥٦٤٠٦١١٦٦٥
nmharbi@uqu.edu.sa

المجال الاحصائي

د.محمد محمود عبدالوهاب
٠٥٣٦٨٣٧٠٥٧
mmabdelwahab@uqu.edu.sa

د.محمد رزق الله الزهراني
mrzahrani@uqu.edu.sa

أ.د.ياسر عبدالله حفني
٠٥٤١٤٧٧٨٣٩
yahassan@uqu.edu.sa

أ.د.ربيع سعيد طه
٠٥٥٣٥٣١٨٥٠
rsali@uqu.edu.sa

د.رباب رشاد عبدالغني
٠٥٠٤٥٢٦٤٩٩
RRHAbdulghani@uqu.edu.sa

uqu.edu.sa/coledumk_psy
Psychology__UQU
coledumk_psy@uqu.edu.sa
Psyedumf@uqu.edu.sa







#غايتنا_دعمك_لزيادة_وعيك

عزلة ايجابية

تفاؤل لا تشاؤم

ذكر عالم النفس (بايلس) و(سيلجمان) مؤسسًا حركة علم النفس الإيجابي "إنّ التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسة، وإن التفاؤل يمكن أن يُتعلم")

الصلابه النفسيه بالايمان بالقضاء والقدر

حديث جابر بن عبدالله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر خيره وشره من الله، وحتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه

العلاج بالفعل الايجابي بالتطوع

تطوع بفكره
تطوع بجلوسك بالبيت
تطوع بعمل

انشطة السعادة

الاسترخاء
الرياضة
التأمل
ممارسه هوايه
الصدقة
تعلم مهارة

SCAN ME

uqu.edu.sa/coledumk_psy
Psychology__UQU
coledumk_psy@uqu.edu.sa
Psyedumf@uqu.edu.sa